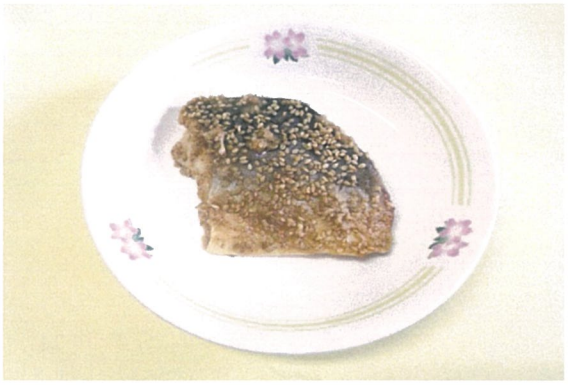
さばのごまみそ焼き



●さばについて

さばにもいろいろ種類があり、よく見られるのは、背中全体が青白い「まさば」、おなかの周りにごまのような斑点のある「ごまさば」です。「まさば」の旬(一番おいしい時期)は秋、「ごまさば」は味が少し落ちてしまいますが、夏が旬です。

さばは、臭みの強い魚ですが、臭みを消すために酢や味噌を使います。こうすることで臭みが消え、さばの持ち味をいかす料理に仕上がります。

材料（４人分）		切り方	作り方
さば	4切れ		① ★の材料を合わせ、さばを漬け込む。 ② ①にごまをふり、焼く。
★みそ	大さじ1		
★赤みそ	小さじ1		
★砂糖	大さじ1		
★みりん	小さじ2		
★しょうゆ	小さじ1		
★ごま	小さじ2	半ずり	
ごま	小さじ2		